



相談室だより



2025年 2月

今年の干支は十二支の始めから数えて6番目の巳、へびの年です。へびは農業と関係が深い生き物です。「知恵」や「直感」の象徴と言われたり、へびが脱皮を繰り返す生き物であることから、「成長」や「変化」の象徴と言われたりします。私は、農業には知識はもちろん経験を生かした判断力や柔軟な思考が求められるものだと思っています。農業高校の皆さんには、この巳年をきっかけにして、新しいことに積極的にチャレンジして、知識や技術を身に付けながら成長していくことを目標にしてもらいたいです。2か月後にはそれぞれ進級して、新しいステージに立ちます。同じ目標を持つ仲間と協力し、助け合いながら成長していくことで、さらに良い成長につながります。皆さんがそれぞれ自分なりの素晴らしい成果を上げられるよう、心から応援しています。

さて、皆さんは「ChatGPT」を知っていますか？ これは、ユーザーが入力した質問に対して、まるで人間のように自然な対話形式で答えてくれるチャットサービスです。ChatGPT(日本語無料版)にアクセスすると、次のように会話が始められます。

「こんにちは チャットGPTです。何でも聞いてください！」

質問を入力すると、わずか1~2秒の後、返事をくれます。例えば「友達との人間関係で悩んでいます。どうしたらいいですか？」すると、ChatGPTは

友達との人間関係で悩むことは多くの人が経験することです。まず、具体的にどのような問題があるかを考えてみるとよいでしょう。以下のステップを試してみてください。

- 1.コミュニケーション: 友達と率直に話し合うことが大切です。自分の気持ちや考えを伝え、相手の意見も聞いてみましょう。
- 2.感情の整理: 自分が何に悩んでいるのか、どのような感情を抱いているのかを整理してみてください。書き出すことで、気持ちが明確になることがあります。
- 3.相手の立場を理解する: 友達の視点や状況を考慮することで、より良い解決策が見つかるかもしれません。
- 4.妥協点を見つける: お互いに譲れる部分を見つけることで、関係を改善できる可能性があります。
- 5.時間を置く: もし感情が高まっている場合、一度距離を置いて冷静になることも有効です。

どのような状況か具体的に教えていただければ、さらにアドバイスできるかもしれません。

といった具合です。相手はAIなので、どんな質問にも的確な返事をくれます。24時間いつでもすぐに匿名で利用できるうえ、対面ではないので周囲に気を遣わずに安心して相談できます。悩みを書き込みながら、状況や感情の整理もできます。しかし、精神的な悩みの場合、AIは人のように共感したり感情的なサポートをしたりすることが難しい、ということを理解しておく必要があります。

悩みの相談場所は、対面や電話だけでなく、ChatGPTのようなチャットサービスやLINEなどのSNSなどインターネット上にも多くあります。悩みの内容や程度、目的に応じて、様々な方法を取捨選択し、相談して得た意見やアドバイスを基に、自分なりに判断して解決策を見出すことが大切です。一人で悩み続けず、AIでも人でも、自分に合った方法で解決策を見つけていきましょう。

AIでなく人が対応する学校の教育相談は、うまく言葉にできなくても表情や態度で感情が伝わるため、共感してもらえて「心」が楽になることがあります。どのような状況か教えていただければ、一緒に考えることもできます。まずは訪ねてみてください。気軽に相談してみませんか。

2年学年主任 徳本 みはる

教育相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたらと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。

どんなささいなことでも気軽に相談に来て下さい。

スクールライフアドバイザーの来校日 原則火曜日 (12:00 から 18:00)

本館1階進路指導室隣